

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana del 12 al 16 de enero del 2026

III GRADO

❖ Propósito

Que el alumno genere autodiagnóstico y conciencia del proceso corporal adolescente.

Tema en presencial: Evaluación general de capacidades físicas y análisis corporal.

Actividad: “Análisis inicial de mi condición física”

✓ Instrucciones para el alumno

1. Realiza este circuito ligero (2 rondas):

- 20 sentadillas
- 20 lagartijas
- 25 abdominales

✓ Evaluación

En media cuartilla describe:

- ¿Cómo percibiste tu rendimiento esta semana?
- ¿Qué prueba te dejó más pensando en tu estado físico actual?
- ¿Qué cambios notas en tu cuerpo respecto al ciclo pasado (fuerza, estatura, coordinación)?

Escribe 3 conclusiones personales:

- ¿Qué capacidad fue tu fortaleza?
- ¿Qué capacidad necesita mayor atención?
- ¿Qué esperas mejorar este mes?